

身近な食材について知ろう ～大豆～

和食でよく使われるみそや醤油、豆腐、納豆などの原料として知られる大豆は「畑の肉」とも呼ばれます。これは、身体に必要なたんぱく質や脂質を多く含み、栄養価が高い事から来ています。

2月に大豆と言えば、節分(豆まき)が思い浮かびますが、節分には、「季節を分ける」という意味があります。旧暦では春(立春)から新しい年が始まるとされており、その前日に豆まきをし、悪い物を追い払い、新たな1年を迎えるという意味から「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。

また、節分と言えば2月3日と覚えている方も少なくないかと思いますが、今年は124年ぶりに2月2日が節分です。地球が太陽を1周する時間に少しずつ生じたズレにより、立春が1日早まり、節分が2月2日になったそうです。そんな貴重な節分に大豆を食べてみてはいかがでしょうか？

《大豆を使ったレシピ》

「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いと説明しましたが、さらに肉より低カロリーで消化吸収も良いなど、体にいいポイントがたくさんあります。

煮豆や豆サラダなどにそのまま入れて食べるのも良いですが、他の食材と組み合わせて使う事で、食べやすくなったり、食べ方のレパートリーも広がるので、おすすめです。

☆大豆入りハンバーグ☆ 子どもサイズ1個分

材料
豚挽肉 30g
水煮大豆 20g
玉ねぎ 10g
塩 少々
(ソース)
ケチャップ 小さじ1
中濃ソース 小さじ1
砂糖 少々

作り方

- ① 大豆は包丁で荒めに刻む
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく
- ③ 大豆、豚挽肉、玉ねぎ、塩をボウルに入れて混ぜ、よくこねる
- ④ 食べやすい大きさに成形し、油をひいたフライパンで中まで火が通るよう両面をしっかり焼く
- ⑤ ハンバーグを取り出し肉汁や油の残ったままのフライパンにソースの調味料を入れて、加熱する
- ⑥ ハンバーグにソースをかけたら完成です

ハンバーグは子ども達の大好きなメニューなので、大豆は苦手でも、気付かずに食べてしまう子も多いと思います。



ちゅうりっぷ

完了食の子どもたちは、食具や手を使いながら一生懸命自分で食べようとする姿が見られました。離乳食の子ども達は、口から出してしまおう事がありますが、手掴みをしたり、自分のペースで楽しく食事をしています。

さくら

メニューによっては、野菜のおかわりを欲しがるとも出てきました。苦手な食材をきれいに避けてしまう事もありますが、食べられる食材や調理法のものが増えてきているように感じます。

すみれ

クラスの様子を見に行くと、「見ててね！」と大きなお口で食べる姿を見せてくれます。「先生がトントンしたんだよー」というと、少し苦手な物も、にこにこしながら食べてくれることもあります。クラスで栽培している豆苗が入った汁物も人気です。

みんなの様子

ひまわり

ごはんは豚肉のおかずを乗せて豚丼風にしたりと、パンにおかずをサンドして、サンドイッチを作っていたり自分達で美味しく食べる工夫を考え、食べる姿を見せてくれます。「こうしたら美味しいよー」と他の友だちにもオススメしながら楽しく食べています。

あさがお

最近とても残食が減り、残食用のザルが空で戻ってくることも多くなってきました。普段食べられない物も2回目だと「前回よりもお兄さんお姉さんになっているから食べられるかもよ！」と声をかけられると、1口食べてみる事も出ています。

ゆり

苦手な物があると完食まで時間がかかることもありますが、完食を目指そうとする姿勢を見せてくれます。元気いっぱい「おかわりください！」や「ごちそうさまでした！」と声をそろえたり、楽しそうに食事をする風景が多く見られ、とても微笑ましく思います。

☆1月のお誕生日会☆



お昼

2色おにぎり(鮭・菜飯)
和風ハンバーグ
ブロッコリーサラダ
トマト
南瓜と玉ねぎのみそ汁
いちご

1月はお弁当箱に詰めて提供しました。すみれ、ひまわり、あさがお、ゆり組は緑水公園でお弁当を食べました。外で食べるご飯は格別なようで、おかわりまでもとてもよく食べていました。さくら組もお弁当箱で食べる事に大喜びしてくれていました。

おやつ

みそ蒸しパン